

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～明るく、楽しく、みんなでクッキング～

中ブロックは、さやま地域活動栄養士会が担当しました。

- 開催場所：大阪狭山市保健センター
- 開催日：平成26年12月13日（土）
- 参加者数：小学生22名（3年10名、4年10名、5年2名）

クリスマスも近いことで、お家でクリスマス会ができるように献立を立ててみました。簡単に発酵なしで作れる子ども達の大好きな「ピザ」とマシュマロを使ってできる「杏仁豆腐」、それにドレッシングにも凝ってみました。



【講話】

『野菜バリバリ朝食モリモリ』のテーマにある野菜と朝食の大切さを説明しました。

まず、子ども達に「朝食を食べていますか」の問いかけには、ほとんどの子ども達が「はい」と答えていました。「早寝早起きをしていますか」の問いには、あまりできていない子どももいたので、生活リズムの話や成長ホルモンの話などを合わせて、早寝早起き朝ごはんの大切さを説明しました。

次に、どのような食事をするとバランスがいいのか、赤、黄、緑の3色に分けた食品のタペストリーを使って、それぞれの働きを説明し今日の実習で使った食材が、どの色のグループに入るのか、みんなで確認しました。特に緑のグループの野菜では、子ども達が1日に摂る量の300gの実物を見せました。同じ100gの野菜を生と加熱したものとは比較して見せると、「食べられる」との声も上がりました。1日2食では、この300gは食べきれない量なので、朝食にも野菜を必ず加え、1日3食しっかり食べることの大切さを話しました。

最後に、バランスの良い食事を考えるヒントに紙で作ったバランスごまと、大阪産の野菜の絵柄のトランプを持って帰ってもらいました。



【調理実習】

まず、デモンストレーションに時間をとって、ひとつずつ作り方を説明しました。

生地のコね方、まとめ方、のばし方（ビニール袋の中でのばす方法）、野菜の切り方などレシピに沿って手本を見せました。6人班で仲良く分担して作業に入り、4年生が3年生を上手く指導してくれたおかげで、1時間余りで出来上がりました。ピザは1人1枚自分の好きなように作りました。生地は丸い型やハート型など、トッピングも自由に素敵なピザが完成しました。

杏仁豆腐はマシュマロを使って作れたことに、皆驚いていました。

「人参嫌～い」「ピーマン嫌～い」「玉ねぎ苦手～」と言っていた子ども達もパクパクとほとんど完食しました。

迎えに来られた保護者の方に出来上がりを見ていただくと、「美味しそう～、こんな難しそうなお料理を子ども達だけで作ったんですか」との声が上がりました。食育のお話も子ども達だけでなく、保護者の方にもお話をさせて頂きました。そして子ども達や保護者の方々が皆笑顔で帰っていただけたことが嬉しく思いました。

（文責 地活 内藤多恵子）

- | | |
|-----------|---|
| 献立 | <ul style="list-style-type: none">・簡単手作りピザ・人参ドレッシングのサラダ・野菜スープ・マシュマロ杏仁豆腐 |
|-----------|---|

